

月

CO-OP

コープならではの日

コープならではの品が  
お買い得で大せいきょう!



## ミックス焼きめん

材料(4人分)

コープス もちもち太麺ソース  
焼そば……………2玉  
コープス 味わいうどん……………1玉  
豚肉ばらうす切り……………120g  
きゃべつ……………200g  
にんじん……………50g  
もやし……………1袋  
青ねぎ……………3〜4本  
サラダ油……………大さじ1と1/2  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
焼そばソース(添付)……………2袋  
しょうゆ……………大さじ1/2  
紅しょうが……………適宜

作り方

- ①豚肉・青ねぎは3cmに切る。きゃべつは短冊切り、にんじんは細切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、そば・うどんを焼き、取り出す。
- ③油大さじ1/2をたし、豚肉・きゃべつ・にんじん・もやしを炒め、塩・こしょうをする。②・青ねぎ・添付ソース・しょうゆを加え炒め合わせる。
- ④器に盛り、好みで紅しょうがを添える。

15分 約700円  
367kcal 2.3g  
(1人分あたり)



## こんにゃくとじゃがいもの おかか和え

材料(4人分)

コープス  
生芋板こんにゃく……………1枚  
じゃがいも……………2コ  
サラダ油……………大さじ1/2  
(A)  
だし……………1カップ  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
塩……………少々  
かつおパック……………2パック  
青ねぎ……………1本

作り方

- ①こんにゃく・じゃがいもはひと口大、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、こんにゃく・じゃがいもを炒め、(A)を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③②にかつおをまぶし、青ねぎを散らす。

20分 約310円  
80kcal 0.7g  
(1人分あたり)

VIVA!



## おすすめコープ商品



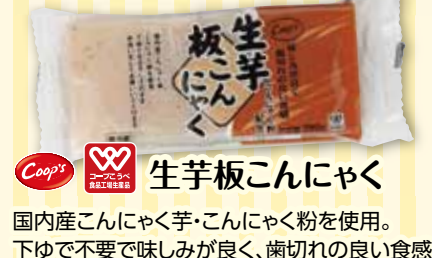
もちもち太麺  
ソース焼そば

北海道産小麦粉100%使用。  
関西で人気のもちもち食感の  
太麺と、液体ソースのセット。



味わいうどん

小麦の風味豊かで、  
なめらかなのごとしと  
コシのある食感。



生芋板こんにゃく

国内産こんにゃく芋・こんにゃく粉を使用。  
下ゆで不要で味しみが良く、歯切れの良い食感。

CO-OP

おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年6月  
コープCooking

火

さかなの日

注目は当日限定の魚の種類の多さかな!



木

やさいの日

旬を美味しくいっぱい食べよう!



水

そうざいの日

今日くらいは、ラクしてそ〜ざい!



金

おにくの日

週末のお肉な気分じゃストミート!



VIVA!

その日の  
お買得品で  
上手にメニューを  
考えよう!

食生活に関心を持ち、  
研究するコープこうべの  
組合員グループ  
「家庭料理研究会」が  
考えたレシピを毎月  
ご紹介いたします。

今月は『いよいよび』にちなんだレシピをご紹介します。月曜日『コープならではの日』では、そばとうどんの2つの食感を楽しめる「ミックス焼きめん」や、下ゆでなしで使える生芋板こんにゃくでお弁当の一品にもなる「こんにゃくとじゃがいものおかか和え」を。火曜日の『さかなの日』では、旬のたこをイタリアン風に。ちりめんはセロリと炒めて箸やすめの一品に仕上げました。そのほかにも『そうざいの日』『やさいの日』『おにくの日』にあわせたアレンジメニューや、旬の野菜をたっぷり使ったレシピなどをおすすめしています。おいしく、楽しく、毎日の食卓を楽しみませんか?

スマホには便利な  
お買物  
メモ機能が  
ついています



Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

コープクッキング

http://cooking.coop-kobe.net/

検索



QRコードを  
読み取って  
アクセス!



食品工場生産品を買って応募しよう!

夏のダブルハート  
キャンペーン

キャンペーン期間 6月6日(金)〜6月30日(月)

詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。

ダブルハートマークを  
切り取ってください。



パッケージについている

ダブルハートマークを5枚集めて  
応募はがきに貼ってご応募ください。

※1つの商品から1枚のダブルハートマークを切り取ってください。

A賞 パン種を使って、好きな形のパンを焼こう!

夏休み親子de  
パン教室

各日程15組30名様

B賞 コープの  
商品券

1,000円分

100名様

# 火 さかなの日

注目は当日限定の魚の種類の多さかな!



## たこのイタリアンソテー

材料(2人分)

ゆでだこ……150g  
なす……1本  
きゅうり……1/2本  
塩……小さじ1/5  
ミニトマト……6コ  
にんにく……1かけ  
オリーブ油……大さじ1と1/2  
塩……小さじ1/5  
あらびきこしょう……少々

作り方

- ①たこ・なす・きゅうりは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- ②なす・きゅうりに塩をふりしばらくおき、水気を軽く絞る。
- ③フライパンに油大さじ1とにんにくを入れて熱し、たこを加えさっと炒め取り出す。
- ④残りの油をたし、②・トマトの順に炒め、③を戻し、塩・こしょうで調味する。

🕒 15分 🌿 約840円  
🔥 190kcal 🥗 1.5g (1人分あたり)



兵庫ちりめん  
天日干しで  
いわし本来の  
旨みが凝縮

## ちりめんとセロリの炒めもの

材料(作りやすい分量)

コープス兵庫ちりめん……20g  
セロリ……1本  
ごま油……小さじ1  
砂糖……小さじ1  
しょうゆ……小さじ1/2

作り方

- ①セロリの茎は薄切り、葉は小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、セロリの茎・ちりめんをよく炒める。
- ③②にセロリの葉・調味料を加え、炒りつける。

🕒 10分 🌿 約300円  
🔥 89kcal 🥗 1.3g (全量あたり)

# 水 そうざいの日

今日くらいは、ラクしてそ～ざい!



夏色ピリ辛  
きんぴら  
おそうざいを使って  
簡単アレンジメニュー

## きんぴらオムレツ

材料(2人分)

たまご……2コ  
牛乳……小さじ2  
こしょう……適宜  
コープス夏色ピリ辛きんぴら……1パック  
サラダ油……小さじ2  
トマト(くし形)……4切  
パセリ……適宜

作り方

- ①卵に牛乳と好みでこしょうを加え、溶きほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、①を流し入れ、「夏色ピリ辛きんぴら」をのせて包み、オムレツを作る。
- ③器に盛り、トマトとあればパセリを添える。

VIVA!



あじの彩り  
南蛮漬け  
おそうざいを使って  
簡単アレンジメニュー

## あじの南蛮漬けサンド

材料(3コ分)

バターロール……3コ  
バター……適量  
マスタード……適宜  
コープスあじの彩り南蛮漬け……1パック  
プリーツレタス……2～3枚  
マヨネーズ……適宜

作り方

- ①バターロールに切り込みを入れ、バターと好みでマスタードを塗る。
- ②プリーツレタス・「あじの彩り南蛮漬け」を等分にはさみ、好みでマヨネーズを絞る。



🕒 10分 🌿 約330円  
🔥 280kcal 🥗 1.7g (1コ分あたり)

# 木 やさいの日

旬を美味しくいっぱい食べやさい!



黄金しょうが  
香り、風味が豊かで  
繊維質が少なく  
みずみずしい

## たっぷり野菜の生姜じょうゆ和え

材料(2人分)

ブロッコリー……1/3株  
にんじん……1/2本  
ピーマン……1コ  
ぶなしめじ……小1袋  
サラダ油……小さじ1/2  
塩……ひとつまみ  
水……大さじ3  
コープスフードプラン  
黄金しょうが(すりおろし)……小さじ1/2  
しょうゆ……小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは薄い輪切り、ピーマンはひと口大に切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを軽く炒める。残りの野菜・塩を加えひと混ぜして水を入れ、ふたをして2～3分蒸し煮にする。
- ③②の水気をきり、しょうが・しょうゆで和える。



## トマトと豆腐のタルタルサラダ

材料(2人分)

コープス絹とうふ……1パック(150g)  
トマト……1コ  
アボカド……1コ  
〈A〉  
たまねぎ(みじん切り)……大さじ1  
レモン汁……大さじ1/2  
マヨネーズ……大さじ1  
しょうゆ……小さじ1/2  
サニーレタス……適量

作り方

- ①とうふは10等分に切り軽く水気をきる。トマトは半月切りにする。アボカドの半分は半月切り、残りはつぶす。
- ②つぶしたアボカドに〈A〉を加え混ぜ合わせ、〈タルタルソース〉を作る。
- ③器にとうふ・トマト・アボカドを並べ、レタスを添え〈タルタルソース〉をかける。

🕒 15分 🌿 約340円  
🔥 230kcal 🥗 0.4g (1人分あたり)

# 金 おにくの日

週末のお肉な気分じゃストミート!



## プルコギ

材料(2人分)

牛肉切りおとし……150g  
砂糖……大さじ1/2  
しょうゆ……大さじ1  
ごま油……大さじ1  
キムチ……100g  
たまねぎ……1/2コ  
もやし……1/2袋  
にら……1/2束  
パプリカ……1/4コ  
すりごま(白)……大さじ1

作り方

- ①牛肉に調味料とキムチをもみ込む。
- ②たまねぎは1cm幅、にらは4cm、パプリカは細切りにする。
- ③フライパンを熱し①を炒め、②ともやしを加えてさらに炒める。火を止め、すりごまを混ぜる。



## カレーミートボール

材料(2人分)

合いびきミンチ……200g  
カレー粉……小さじ2  
塩……小さじ1/2  
こしょう……少々  
たまねぎ……1/2コ  
たまご……1/2コ  
牛乳……大さじ2  
パン粉……大さじ3

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、アスパラは半分、じゃがいもはくし形に切る。
- ②ボールにミンチと調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。たまねぎ・卵・牛乳・パン粉を加えて混ぜ、10コに丸める。
- ③中温の油でアスパラ・じゃがいも・②の順に揚げる。
- ④③・プリーツレタス・ミニトマトを器に盛り、カレー塩を添える。

🕒 25分 🌿 約610円  
🔥 360kcal 🥗 2.7g (1人分あたり)